

18 Ιανουαρίου 2017

# **Οργάνωσε την τροφοθήκη σε 20 λεπτά**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)







Κάθε νοικοκυρά έρχεται καθημερινά αντιμέτωπη με την κουζίνα και τον κακό χαμό που συχνά επικρατεί σε αυτό το χώρο και ιδιαίτερα στο ντουλάπι όπου φυλάσσει τα τρόφιμα.

Η ακαταστασία οδηγεί στην εντύπωση πως δεν υπάρχει επαρκής χώρος, ώστε να μπορέσει να εξυπηρετήσει τις ανάγκες της. Άλλες φορές δημιουργείται η ιδέα ότι λείπουν τρόφιμα που είναι βασικά για την εκτέλεση της επόμενης μαγειρικής συνταγής.

Αν το έχετε βιώσει κι εσείς, τότε θα ξέρετε, πως η απογοήτευση είναι φυσικό επακόλουθο, όμως η οργάνωση είναι το Α και το Ω. Είτε το ντουλάπι αυτό είναι παλιό είτε ανήκει σε μιας μοντέρνας κατασκευής σύνθεση, 5 πρακτικά tips θα σας βοηθήσουν να το τακτοποιήσετε σε λιγότερο από είκοσι λεπτά και να απαλλαγείτε από οτιδήποτε δεν σας είναι χρήσιμο.

- Αδειάστε όλο το ντουλάπι και τοποθετήστε τα προϊόντα στον πάγκο της κουζίνας ή το τραπέζι.
- Πετάξτε στον κάδο ανοιχτές συσκευασίες ή ληγμένα προϊόντα. Για τα υπόλοιπα προϊόντα σκεφτείτε ποια από αυτά σας είναι απαραίτητα και ποια περισσεύουν. Τα τελευταία μπορείτε να τα δώσετε σε συνανθρώπους που τα έχουν ανάγκη.
- Πριν βάλετε ξανά τα προϊόντα στο ντουλάπι της κουζίνας, χωρίστε τα ανά ομάδα: φτιάξτε για παράδειγμα μια ομάδα δημητριακών, ελαίων, σνακ, ζυμαρικών κλπ.
- Δώστε προτεραιότητα σε αυτά που χρησιμοποιείται συχνότερα στη μαγειρική σας και τοποθετήστε τα σε σημείο που είναι εμφανές, αλλά και εύκολα προσβάσιμο. Τα ράφια που βρίσκονται ψηλότερα ενδείκνυνται για τροφές ή υλικά μαγειρικής που σπάνια θα βρεθούν στις συνταγές σας.
- Αφού βάλετε σε θέση όλα τα προϊόντα, εξετάστε προσεκτικά αν μπορείτε να διακρίνετε όλες τις ετικέτες τους, ώστε με μια ματιά να ξέρετε τι είναι το καθένα από αυτά. Ακόμα κι αν τα ράφια έχουν μεγάλο βάθος, δεν είναι κανόνας να τα γεμίσετε μέχρι μέσα. Φροντίστε οι ετικέτες να είναι στραμμένες προς εσάς.

**Πηγή:** [bovary.gr](http://bovary.gr)